

赤道小 公立学校共済組合 心のセルフチェックシステム

チェック項目		基準値	令和4年	令和5年
1	仕事や生活の満足度	5.5	6.7 ○	6.8 ○
2	家族や友人からの支援	10.3	11.1 —	10.9 —
3	同僚からの支援	8.2	10.4 ◎	10 ○
4	上司からの支援	6.6	9.6 ◎	9.2 ◎
5	身体愁訴	20.8	18.6 —	18.8 —
6	抑うつ感	10.9	9.2 —	8.7 ○
7	不安感	6.2	5.9 —	5.7 —
8	疲労感	7.1	7.3 —	7.3 —
9	イライラ感	7.0	6.2 —	5.4 ○
10	活気	6.4	8.7 ○	8 ○
11	働きがい	2.6	3.5 ○	3.6 ◎
12	自覚的な仕事の適性度	2.7	3.1 —	3.2 —
13	技能の活用度	2.7	3.5 ○	3.1 ○
14	仕事の裁量度	7.2	8.2 —	8.5 —
15	職場環境によるストレス	2.5	1.6 ○	1.5 ○
16	職場の対人関係によるストレス	6.3	4.6 ○	4.3 ◎
17	自覚的な身体的負担度	2	2.8 △	2.4 —
18	心理的な仕事の負担度 (質)	8	9.4 △	8.6 —
19	心理的な仕事の負担度 (量)	7.9	10.5 ×	9 —

×	△	—	○	◎
悪い	やや悪い	普通	やや良い	良い

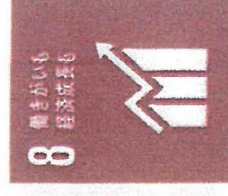
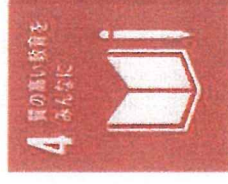
【公立学校共済組合 心のセルフチェックシステム総合所見】

1. 全体として、職場の対人関係上のストレスが少ない傾向があります。
2. 働きがいが高い傾向があります。
3. 上司からの支援度が多い傾向があります。

ポイント3

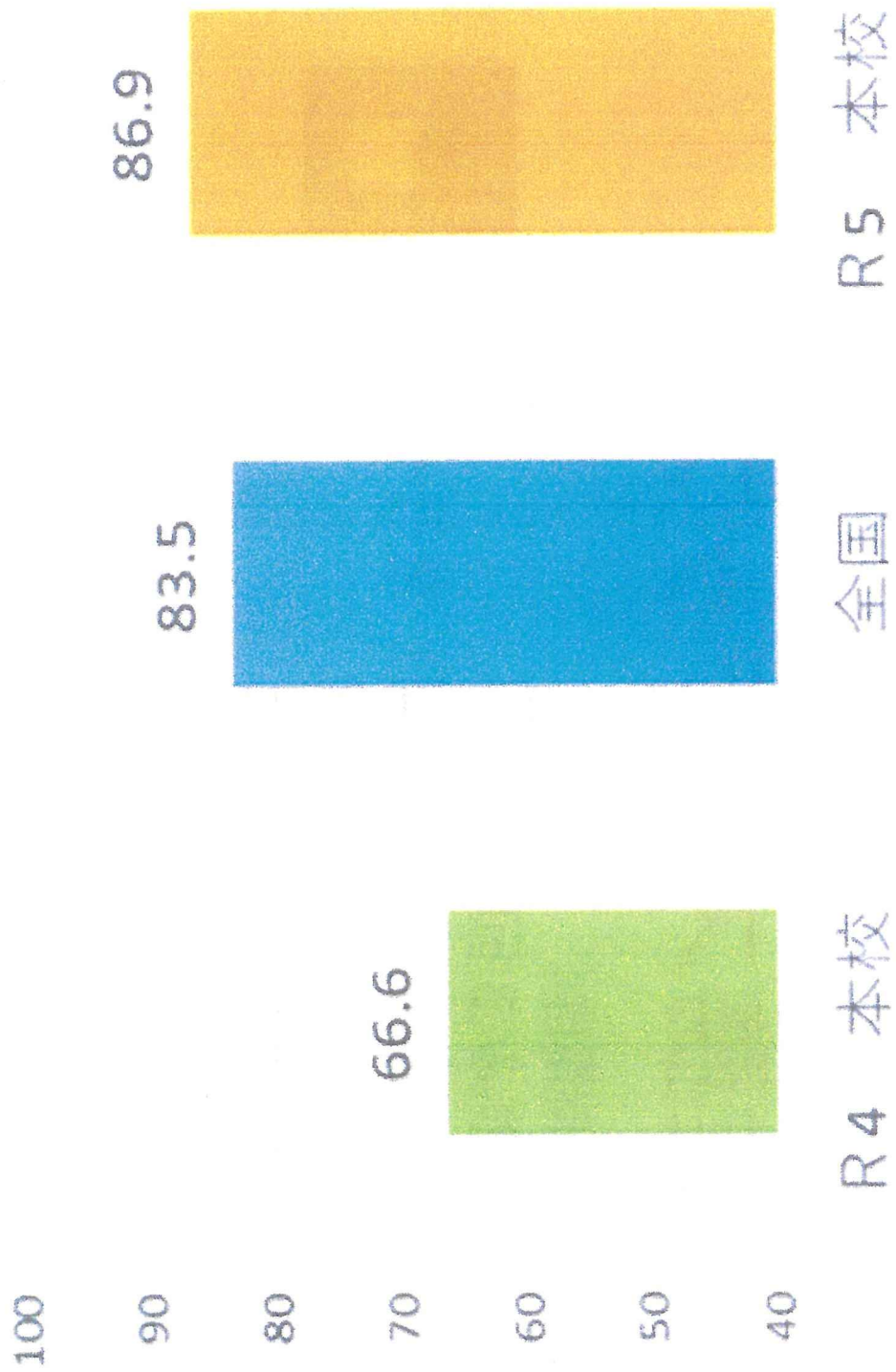
業務スラックアップ

- ① 週3日5時間制
- ② よい子の歩み3回発行
から2回（1学期・3学期）発行へ
- ③ 運動会開会式のシンプル化
- ④ 学習発表会廃止
- ⑤ 諸検定業務の廃止
- ⑥ 始業式・終業式時数カット 等

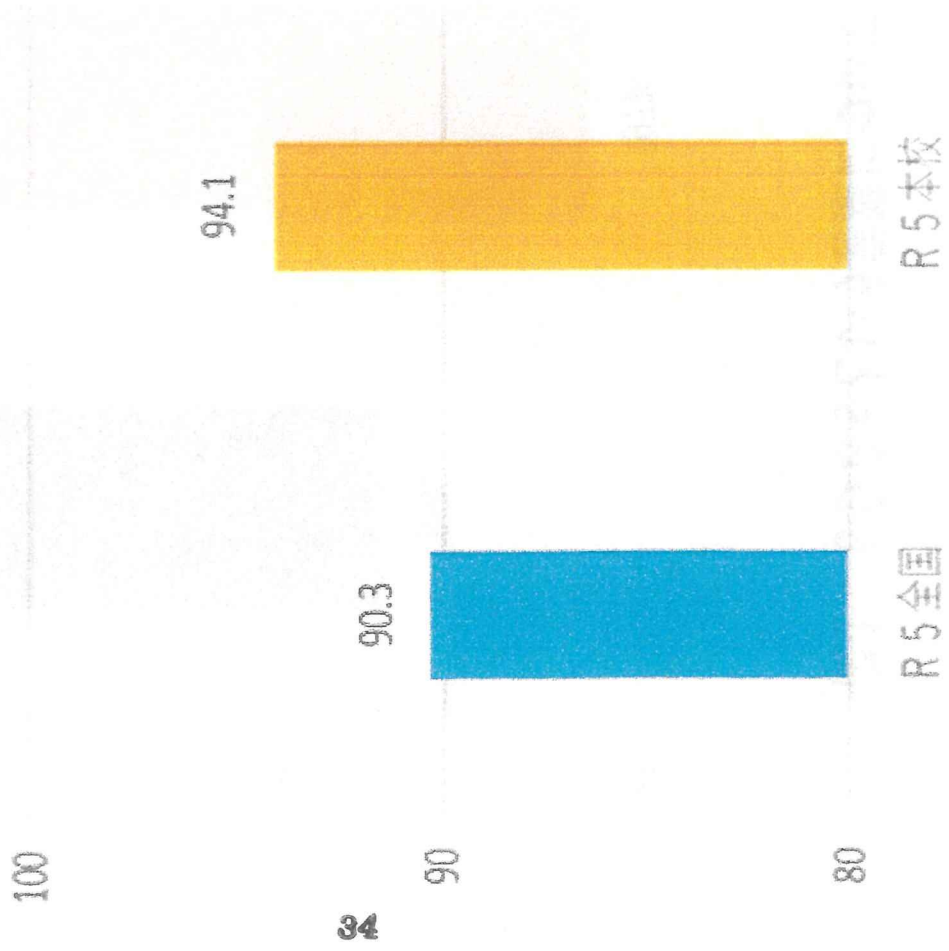


☆スラックアップでうみだされた時数を
教育相談（12月）など子供と向き合う時間へ使っていく。

自分にはよいところがあるか



友達関係に満足しているか



先生から認められているか

